



ENTRAINEMENTS DU 02/09 au 14/10/2026

Date	Entraînements
02/09/26	Séries de PPG+ accélérations + 2 séries de 10 x 30''/30 '' avec 3' entre 2 séries
09/09/26	Séries de PPG+ accélérations + 2 séries de 8 x 1'/1' avec 3' entre 2 séries
16/09/26	Séries de PPG+ accélérations + 10 répétitions avec alternance de 200 m rapides, 100 m relâchés, 100 m rapides (R=2')
23/09/26	Séries de PPG+ accélérations + 5x500m (r=1'30'')
30/09/26	Sortie fartleck avec 3 x (1'/1', 2'/2', 3'/3')
07/10/26	30' de course poursuite le long du canal (pont de la voie Lambert/pont du marché)
14/10/26	25' montée de la Poudrerie (prévoir frontale)